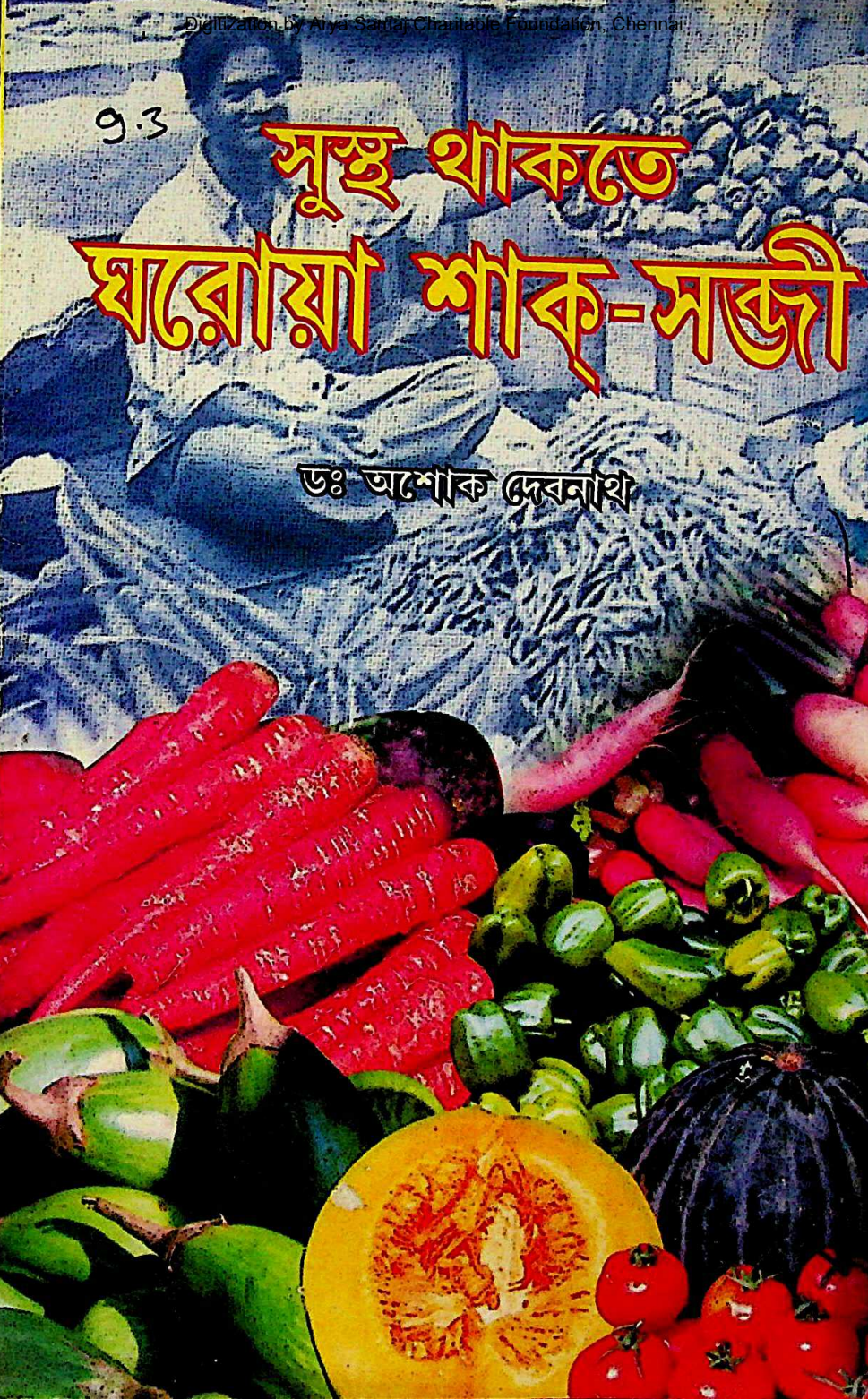
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

93

সুস্থ থাকতে ঘরোয়া শাক্-সব্জী

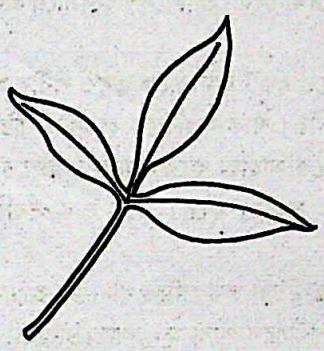
ডঃ অশোক দেবনাথ



Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে
ঘরোয় শাকসব্জি



ড. অশোক দেবনাথ

প্রকাশক ঃ অপূর্ব দে

ওরিয়েন্ট লাইব্রেরী
৮৬এ, কলেজ স্ট্রীট (ভবানী দত্ত লেন)
কলকাতা-৭০০ ০৭৩

মূল্য ঃ ১০ টাকা

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে খাওয়া-দাওয়ায়

শাক-সবজি

সুস্থ থাকতে খাওয়া-দাওয়ায় শাক-সবজির ভূমিকা অসীম। সুলভ ও সস্তা শাক সবজি শরীরকে সুস্থ রাখে সেই সঙ্গে যদি কোনো কারণে কোনো শারীরিক অসুবিধা বা অসুস্থতা দেখা দেয় তো নির্দেশ অনুসারে এগুলোর প্রয়োগেও রোগ সারে।

সবুজ শাক-সবজিতে ফ্যাট কম থাকে তবুও শরীর সুস্থ রাখতে শাক-সবজি খাওয়া খুবই প্রয়োজনীয়। শাক-সবজিতে লবণ ও ভিটামিন আছে। এগুলো রক্তকে ক্ষারবহুল করতে সাহায্য করে। শাক-সবজিতে থাকা ছিবড়ে বা আঁশ পেট পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। তবে শাক-সবজি সব সময়েই টাটকা খাওয়া উচিত।

তরকারির খোসা ছাড়ালে তরকারির খাদ্যগুণ অনেক কমে যায়। খোসা ও খোসার নীচেই আছে শরীরের পক্ষে মূল্যবান ভিটামিন ও খনিজ যার পুষ্টিগুণ ভেতরের শাঁসের চেয়ে কম নয়।

তরকারির ভিটামিন নষ্ট না করবার কয়েকটি উপায় হল—

১। তরকারি কুটে নেওয়ার পরে না ধুয়ে তরকারি কোটবার আগেই জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন।

২। কুটে নেওয়ার পর তরকারি জলে ভিজিয়ে বেশিক্ষণ রাখবেন না।

৩। রান্না করবার খুব বেশিক্ষণ আগে তরকারি কুটবেন না।

৪। খুব পাতলা পাতলা করে টুকরো করবেন না বা কুরুনি দিয়ে কুড়বেন না। তরকারি কোটবার পর যাতে বেশি রোদ-হাওয়ার, সংস্পর্শে না আসে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

৫। লেটুস পাতা জাতীয় একটি শাক ও দু-তিন রকম তরকারি মিশিয়ে নুন ছাড়া স্যালাড খান।

পরিবেশনের ঠিক আগেই স্যালাড তৈরি করবেন।

যাঁরা সুপাচ্য সাদাসিধে খাবার অর্থাৎ ভাত ডাল দুধ ফল শাক সবজি খান, কোনো ওষুধপত্র খান না, ধূম পান বা মদ্যপান করেন না তাঁদের বাড়তি কোনো ভিটামিনের পিল বা বড়ি খাওয়ার প্রয়োজনই হয় না। ভিটামিন, খনিজ যা প্রকৃতি থেকে শাক-সবজি, ফল মূল ইত্যাদির মধ্যে পাওয়া যায় সেগুলো বেশি খেয়ে ফেললেও ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ভয় নেই।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে বেগুন

● কচি বেগুন পুড়িয়ে রোজ সকালে খালি পেটে একটু গুড় মিশিয়ে খেলে ম্যালেরিয়ার দরুণ লিভার বেড়ে যাওয়া কমে।

● লিভারের দোষের জন্যে চেহারায় হলদেটে ভাব এলে তা ক্রমশ কমে যায়।

● যাঁদের ঘুম ভাল হয় না তাঁরা যদি একটু বেগুন পোড়ায় মধু মিশিয়ে সন্ধেবেলা চেটে চেটে খান তাহলে তাঁদের রাত্তিরে ভাল ঘুম হবে।

● বেগুনের তরকারি, বেগুন পোড়া, বেগুনের স্যুপে রোজ যদি একটু হিং ও রসুন মিশিয়ে খাওয়া যায় তাহলে বায়ুর প্রকোপ তো কমেই যদি কারো পেটে বায়ু গোলকের সৃষ্টি হয়ে থাকে সেটাও কমে যায় বা সেরে যায়।

● মহিলাদের অনিয়মিত ঋতু না হলে বা কোনো কারণে বন্ধ হয়ে গেলে তাঁরা যদি শীতকালে নিয়ম করে বেগুনের তরকারি বাজরার রুটি এবং গুড় খান তাহলে উপকার পাবেন। অবশ্য যাঁদের শরীরে গরমের ধাত বেশি তাঁদের পক্ষে এটা না খাওয়াই ভাল।

● নিয়মিত বেগুন খেলে মূত্রকৃচ্ছ্রতা সারে।

● প্রস্রাব পরিষ্কার হওয়ায় প্রারম্ভিক অবস্থায় কিডনির ছোট পাথরও গলে গিয়ে প্রস্রাবের সঙ্গে বেরিয়ে যায়।

● মুরগির ডিমের সাইজের ছোট গোল সাদা বেগুন অর্শের পক্ষে উপকারী।

● বেগুনের পুলটিস বাঁধলে ফোড়া তাড়াতাড়ি পেকে যায়।

● বেগুনের রস খেলে ধতুরোর বিষ নেমে যায়।

সুস্থ থাকতে পটোল

● পটোলের তরকারি খেলে হজম করবার ক্ষমতা বেড়ে যায়।

● কাশি, জ্বর ও রক্তের দোষ অর্থাৎ রক্তবিকার সারে।

● এর রস মাথায় লাগালে টাক পড়া বন্ধ হয় ও মাথায় নতুন চুল গজায়।

পটোলের গুণ ঃ সাধারণ পটোল সহজে হজম হয় এবং অন্য খাবার হজমে সাহায্য করে। পটল হার্টের পক্ষে ভাল, লঘুপাক, খিদে বাড়ায়, শরীর স্নিগ্ধ করে অথচ গরম। কাশি, রক্তবিকার, শ্লেষ্মা বাত ও পিত্ত, জ্বর ও কৃমি সারিয়ে তোলে।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

রোগ সারাতে পটোল

১। এলাচ দারচিনি ও লবঙ্গের গুঁড়ো মিশিয়ে খাওয়ানো যেতে পারে।

২। তেতো পটোলের ক্বাথ তৈরি করে মধু মিশিয়ে খেলে পিত্তজ্বর সারে, তৃষ্ণা নিবারণ হয় আর শরীর জ্বালা কমে।

৩। তেতো পটোলের শিকড় সেদ্ধ করে সেই জল চিনি মিশিয়ে খাওয়ালেও পিত্তজ্বরে উপকার হয়।

৪। ১০ গ্রাম ওজনের তেতো পলতা, ১০ গ্রাম ধনে এক রাত এক কাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন। সকালবেলা এই জল ছেঁকে নিয়ে মধু মিশিয়ে দিয়ে তিনবার খান—সমস্ত কৃমি নাশ হবে।

৫। পটোল খেলে ত্বকের রোগেও লাভ হয়। তোতো পটোল ও তেতো নিম পাতার ক্বাথ দিয়ে ফোড়া ধুয়ে নিলে তাড়াতাড়ি সেরে যায়।

৬। তেতো পটোলের পলতা পাতার রস টাকের পক্ষে উপকারী।

সুস্থ থাকলে চালকুমড়ো

● কুমড়ো বা চাল কুমড়ো খেলে পরিশ্রম করবার ক্ষমতা বেড়ে শরীর পুষ্ট হয়।

● এই সবজি বলকারক, পুষ্টিকর, ফুসফুসও ভাল রাখে। চাল কুমড়োর বীজ কৃমি নাশ করে।

● দু-চার চা চামচ চাল কুমড়োর রস বের করে নিয়ে তাতে চিনি মিশিয়ে খেলে অম্বল বা অজীর্ণ রোগ সারে।

● মৃগী ও উন্মাদ রোগের পক্ষেও এটি উপকারী।

● চাল কুমড়োর রস একটু চিনি ও জাফরানের সঙ্গে পিষে খেলে এই সব রোগে উপকার পাওয়া যায়।

● কোনো কোনো চিকিৎসকের মতে যক্ষ্মা, অর্শ, গ্রহণী (একটানা পেটের অসুখ) প্রভৃতি অসুখেও চালকুমড়ো খেলে উপকার হয়।

● ডায়বেটিস চালকুমড়োর রস খাওয়া অতি হিতকর। চাল কুমড়োর মোরব্বা, হালুয়া, অবলেহ ও চাল কুমড়োর বীজের লাড্ডু অনেক রোগ সারিয়ে তোলে।

মূলো কাজে উৎসাহ বাড়ায়

মূলো প্রতিদিনের আটপৌরে সস্তা তরকারি। সস্তা ও সুলভ বলেই

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

কিন্তু হেলাফেলার নয়—মূলোর অনেক গুণ, অনেক রোগ সারাবার ক্ষমতা রয়েছে।

সুস্থ থাকতে মূলো

(ক) ভাত, রুটি খাওয়ার সঙ্গে কাঁচা মূলো নুন দিয়ে খেলে রুচি বাড়ে।

(খ) কচি মূলোর স্যালাড খেলে খিদে বেড়ে যায়।

(গ) মূলোর মধ্যে আছে জ্বর সারাবার গুণ।

(ঘ) পিলের রোগে পরম উপকারী।

(ঙ) শীতকালে কাঁচা মূলো খেলে কাজে উৎসাহ বাড়ে, খাবার সহজে হজম হয় এবং শরীরের পুষ্টি হয়।

(চ) মূলোর শাক বেশি মাত্রায় খেলে প্রস্রাব ও মল পরিষ্কার হয়ে গিয়ে শরীরের গ্লানি বেরিয়ে যায়।

(ছ) অর্শ রোগীরা মূলোর পাতা (শাক) বা মূলোর শাকের রস খেলে উপকার পাবেন।

(জ) মূলোর চেয়ে মূলোর শাকেরই গুণ বেশি। মূলোর শাক সহজে হজম হয় ও খাওয়া দাওয়ায় রুচি বাড়ায়।

(ঝ) মূলোর শাক কাঁচা খেলে পিত্ত বৃদ্ধি পায় কিন্তু ঘিয়ে বা তেলে সাঁতলে নিয়ে শাক রান্না করে খেলে শরীরের পক্ষে সব দিক থেকে উপকারী।

মূলোর আরোগ্য গুণ

১। শুকনো মূলোর ঝোল রান্না করে এক ঘন্টা অন্তর আধকাপ করে গরম গরম পান করালে খিঁচুনি সারে।

২। দুপুর বা রাত্তিরের গুরু-পাক ভোজনের পরে মূলোর রসে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে খেলে পেটের ব্যথা ও গ্যাস কমে যায়।

৩। মূলো আর তিল একসঙ্গে মিশিয়ে খেলে শরীর-ফোলা কমে আর যদি ত্বকের নিচে কোনো কারণে জল জমে তাও সেরে যায়। মূলোর পাতার ৫/৬ চামচ রস খাওয়ালেও ফুলো তাড়াতাড়ি কমে যায়।

৪। শুকনো মূলোর স্যুপ খাওয়ালে এবং শুকনো মূলো একটা কাপড়ের পুঁটলিতে বেঁধে তার সেঁক দিলেও অর্শের কষ্টে আরাম পাওয়া যায়।

৫। মূলো পাতার রসে একটু সোডি-বাই-কার্ব মিশিয়ে খাওয়ালে প্রস্রাব পরিষ্কার হয় এবং কোন কারণে প্রস্রাব জমে থাকার কষ্ট (মূত্রাবরোধ) দূর হয়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

মূলো পাতার রসে সোরা মিশিয়ে খাওয়ালে পাথরি সারে। ৮ চা চামচ মূলোর বীজ আধ লিটার জলে ফুটিয়ে নিয়ে জল কমে অর্ধেক হয়ে গেলে সেই জল পান করালেও পাথরি রোগ (কিডনি বা গলস্টোনে পাথর হওয়া) সারে।

নানা রোগ সারাতে প্রায় অব্যর্থ ডুমুর

১। ডুমুর পিত্ত ও আমাশার অসুখ সারিয়ে দেয়।

২। ডুমুরে যথেষ্ট লোহা থাকায় রক্তপিত্ত (স্কার্ভি), রক্তপ্রদর, রক্তপড়া অর্শ, রক্তপ্রস্রাব ও রক্তহীনতা (অ্যানিমিয়া) রোগে উপকারী।

৩। কচি ডুমুরের রসে মিছরি মিশিয়ে দিনে দুবার (১চা চামচ ডুমুরের রস+অর্ধ চা চামচ মিছরি গুঁড়ো) খেলে মুখ থেকে রক্ত ওঠা বন্ধ হয়। তিন দিন এইভাবে ডুমুরের রস খেতে হবে।

৪। আমাশা রোগে ডুমুর পাতার একটি কুঁড়ি আতপ চালের সঙ্গে চিবিয়ে খেলে রোগের উপশম হয়। এইভাবে তিনদিন খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

৫। ডুমুর গাছের ছাল থেঁতো করে মিছরির পানায় মিশিয়ে ভাল করে চটকে ছেঁকে খেতে হবে। প্রতিদিন ২ বেলা ২ চা চামচ করে একটু চিনি মিশিয়ে খেলে সাদা আমাশা ও রক্ত আমাশা সারবে।

৬। যদি মাথা ঘোরে তাহলে ভাতের পাতে প্রথমে এক চা চামচ দুর্বা ঘাস ভাজা খেয়ে তার পরে বীজ বাদ দিয়ে ডুমুর ভাজা খেলে উপকার হয়।

৭। যজ্ঞ ডুমুরের রস মধুর সঙ্গে মিশিয়ে খেলে মেয়েদের প্রদর রোগ সারে।

সুস্থ থাকতে করোলা

১। করোলার পাতা মূত্র বৃদ্ধি করে, জ্বর সারায় কৃমি নাশ করে। ওষুধ হিসেবেও এর অনেক গুণ আছে।

২। বিখ্যাত প্রাচীন বৈদ্য সুশ্রুতের মতে করোলার পাতা জোলাপের কাজ করে এবং প্রয়োজনে বমিও করায়।

৩। করোলা পাতার রস নুন মিশিয়ে খাওয়ালে পিত্তের বিষ বমন ও মলত্যাগ দ্বারা বেরিয়ে যায়।

৪। ম্যালেরিয়ায় করোলা পাতার রস শরীরে লাগালে এবং সাড়ে তিনটি করোলার পাতা ও সাড়ে তিনটি আস্ত গোলমরিচ একসঙ্গে পিষে নিয়ম করে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

৫। করোলার ফুল বা পাতা ঘিয়ে ভেজে বা কাঁচাই নুন মিশিয়ে খেলে অম্লপিত্তের জন্যে যদি ভাত খাওয়ার পরই বমি হয়ে যায় তাহলে তার নিবারণ হয়।

৬। তিনটি করোলার বিচি ও তিনটি গোলমরিচ একসঙ্গে অল্প জল দিয়ে পিষে খাওয়ালে বাচ্চাদের বমি বন্ধ হয়।

৭। দশ চা চামচ করোলা পাতার রসে একটু হিং মিশিয়ে খাওয়ালে প্রস্রাব পরিষ্কার হয়ে যায়। কোনো কারণে প্রস্রাব বন্ধ হয়ে গেলে এটা ওষুধ হিসেবে প্রয়োগ করা যায়।

৮। কচি করোলা টুকরো করে কেটে ছায়ায় শুকিয়ে নিয়ে মিহি করে পিষে চার মাস ধরে সকালে ও সন্ধ্যেবেলায় নিয়মিত দু চা চামচ করে এই চূর্ণ খেলে ডায়বেটিস নিশ্চয় সারবে। সেইসঙ্গে অবশ্য ডায়বেটিসের খাওয়া-দাওয়ায়ও বিধি নিষেধ মেনে চলতে হবে। এইভাবে করোলা-চূর্ণ খেলে প্রস্রাবের সঙ্গে শর্করা বা চিনি বেরোনো একবারেই বন্ধ হয়ে যাবে।

৯। করোলার রস এক চা চামচ নিয়ে তাতে অল্প চিনি মিশিয়ে নিয়মিত খেলে অর্শ ও অর্শ থেকে রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

সুস্থ থাকতে কাঁচকলা ও কলাগাছ

১। পেটের অসুখে, আমাশায় ও রক্ত আমাশায় কাঁচকলা সেদ্ধ করে টাটকা টক দইয়ের সঙ্গে মেখে খেলে রোগ সারে।

২। কলা গাছের শুকনো শেকড় গুঁড়ো করে অল্প পরিমাণে খেলে পিত্ত রোগ সারে। রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া রোগেরও এটি একটি মহৌষধ।

৩। অনেকের মতে কলা গাছের শেকড়ের রসের সঙ্গে ঘি ও চিনি মিশিয়ে খেলে প্রস্রাবের অসুখ বা মেহ রোগ সারে।

৪। কাঁচকলা শুকিয়ে গুঁড়ো করে প্রতিদিন অল্প পরিমাণে দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে যৌন ব্যাধি সারে ও প্রস্রাবের অসুখ সারে।

৫। একেবারে কচি কলাপাতা মিহি করে বেটে দুধে মিশিয়ে ঘন ক্ষীরের মতো করে খাওয়ালে মেয়েদের প্রদর রোগে উপকার হয়।

নানান অসুখ সারাতে কাঁচা পেঁপের ব্যবহার

১। প্রতিদিন দুপুরে ভাত খাওয়ার পর এবং রাত্তিরে ভাত বা রুটি খাওয়ার

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

পর এক টুকরো কাঁচা পেঁপে ভাল করে চিবিয়ে খেয়ে এক গ্লাস জল খেলে সকালে পেট পরিষ্কার হয়—অম্বল ও বদহজমের কষ্ট দূর হয়।

২। ১০ ফোঁটা করে কাঁচা পেঁপের দুধ বা আঠা প্রতিদিন অল্প জলে মিশিয়ে খেলে দাদ ও চর্মরোগ সারে, কৃমি নাশ হয়।

৩। ২০/২৫ ফোঁটা কাঁচা পেঁপের আঠা অল্প চিনির সঙ্গে মিশিয়ে কিছুদিন নিয়ম করে খেলে পিলে (প্লীহা) রোগ সারে ও পেটের ভিতর টিউমার এবং বায়ু রোগে খুব উপকার পাওয়া যায়।

৪। দুই চা চামচ কাঁচা পেঁপের আঠা ২ চা চামচ চিনি মিশিয়ে কিছুদিন ধরে দিনে তিনবার করে খেলে পিতলের আয়তন ক্রমশ কমে যায়।

৫। দুই চা চামচ পেঁপের আঠায় ১ চা চামচ চিনি মিশিয়ে দুধের সঙ্গে খেলে অম্বল ও অজীর্ণ রোগে উপকার হয়।

৬। যে সব মায়েদের সদ্য বাচ্চা হয়েছে কাঁচা পেঁপের তরকারি নিয়মিত খেলে তাঁদের স্তনের দুধ বাড়বে।

৭। কাঁচা পেঁপে বা পেঁপের গাছের আঠা পুরোনো অজীর্ণ রোগে, পেটের অসুখে (অতিসার), পুরনো পেটের অসুখে কোষ্ঠবদ্ধতা (মল না হওয়া) প্রভৃতি রোগের পক্ষে উপকারী।

৮। পিলে ও লিভার বেড়ে যাওয়া, তার সঙ্গে জ্বর ও দুর্বলতার ওষুধ হিসেবে দিনে ও রাত্তিরে খাওয়া-দাওয়ার পর নিয়মিত ৫/১০ ফোঁটা করে পেঁপের আঠা খেলে উপকার পাওয়া যায়।

৯। ওষুধ হিসেবে কাঁচা পেঁপের গুণ পাকা পেঁপের চেয়ে বেশি। পেপটিন বা পেঁপের আঠার গুণ অশেষ।

১০। গর্ভবতী মহিলাদের এবং যাঁদের মাসিক বেশি হয় তাঁদের পেঁপে খাওয়া উচিত নয়—কারণ পেঁপে রজঃ (রক্ত) ও ভ্রূণ নিঃসারক।

১১। বড় কাঁচা পেঁপে চিরে নিয়ে তার নীচে একটি কাপ বা ডিশ রাখুন। এইভাবে দুধ বের করে নিন। এই দুধ বা আঠা তৎক্ষনাৎ রোদ্দুরে শুকিয়ে নিন। এই আঠা গুঁড়ো করে শিশিতে ঢাকনা বন্ধ করে রাখুন। গ্যাস্ট্রিক আলকার বা গ্যাস্ট্রিকের অসুখে এই চূর্ণ আশ্চর্য ভাল ফল দেয়। পাকস্থলীর দাহ, বায়ু গোলক, ব্রণ, অম্লপিত্ত, বদহজম প্রভৃতি অসুখও এই চূর্ণ নিয়মিত খেলে সেরে যায়।

১২। আধ চামচ পেঁপের দুধ চিনি মিশিয়ে খেলে অজীর্ণতা সারে।

১৩। কাঁচা পেঁপের বীজ কৃমি নাশক।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

১৪। এই বীজ খেলে মেয়েদের ঋতু নিয়মিত হয় এবং বেশি পরিমাণে খেলে গর্ভপাত হয়।

১৫। পেঁপের পাতা হার্ট সবল করে এবং জ্বর নাশ করে।

১৬। পেঁপের পাতা জলে সেদ্ধ করে চায়ের মতো তৈরি করে খাওয়ালে হৃদরোগ লাভ দেয়।

সুস্থ থাকতে ওল

১। ওলের ডগার আঠা লাগালে বোলতা বা ভীমরুলের কামড়ের জ্বালা দূর হয়।

২। নিয়মিত ওলের ডালনা বা ওলভাতে বা শুধুই ওলসেদ্ধ খেলে অর্শ অবশ্যই সারবে।

৩। ওল খাওয়ায় রুচি উৎপন্ন করে।

৪। মিষ্টি ওল তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, রুক্ষ ছেদক ও কষযুক্ত। অর্থাৎ ওর স্বাদ তীব্র, শরীর গরম করে এবং ফোড়া ফাটিয়ে দেয়, অর্থাৎ ছেদ সৃষ্টি করে।

৫। যে ওল খেলে গলা চুলকোয় সেই কুটকুটে বুনো ওলেরও ওষুধ হিসেবে অনেক গুণ আছে। আয়ুর্বেদের মতে বুনো ওল শ্লীপদ (পায়ের গোদ-হাতির মতো ফোলা পা), গোদ, আব, অর্শিদে, শূন্যব্যথা, দাঁতের ব্যথার শোথ রোগের মহৌষধ।

৬। তেঁতুল পাতা দিয়ে একটু সেদ্ধ করে জল ফেলে টক দিয়ে রান্না করলে বুনো ওলও খেতে ভাল লাগে।

৭। যে ওল খেলে চুলকোয় না সেই ভাল জাতের ওল পুরোনো পেটের অসুখ সারিয়ে দেয়। কিন্তু চুলকুনি হলে ওল না খাওয়াই ভাল।

৮। ওলের আছে বায়ু ও কফ নাশ করবার গুণ। হজমও হয় সহজেই। রক্তপিত্তের প্রকোপ বাড়িয়ে দেয়।

৯। ওলের ডাঁটা ও ওলের কচি শাক দিয়ে তৈরী তরকারি বা ঘন্ট শরীরের পক্ষে খুব উপকারী।

১০। বুনো ওল মল রোধ করে, কষায়, হালকা, তীক্ষ্ণ, রুচিকর। কাশি, বমি, বায়ু গোলক বা গুল্মরোগ ও শূল ব্যথা সারায়, কৃমি নাশ করে।

১১। ওল শুকিয়ে গুঁড়ো করে, ঘিয়ে ভেজে চিনি মিশিয়ে খেলে আমাশা সারে।

১২। ওল টুকরো করে কেটে ঘিয়ে ভেজে খেলে অর্শ সেরে যায়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে মানকচু

মানকচু মৃদু বিরেচক অর্থাৎ অল্প মাত্রায় মলকারক, মূত্র বৃদ্ধি করে, শোথ রোগ সারিয়ে তোলে, শরীরে ঠান্ডা প্রভাব সৃষ্টি করে, সহজে হজম হয়, পিত্ত ও রক্তের দোষ নাশ করে।

১। মানকচু শিকড়ের এক টুকরো নিয়ে নালী ঘায়ে ঢুকিয়ে দিলে পুঁজ, রক্ত ও রস সব বেরিয়ে যায় এবং ঘায়ের ক্ষত তিন-চার দিনের মধ্যে সেরে যায়। পচা নালী ঘায়েও এই ওষুধ কাজ দেয়।

২। দু চা চামচ মানের গুঁড়ো অল্প দুধে গুলে খেলে জ্বর, পেটের অসুখ ও পিলের রোগ কমে যায়।

৩। মানের শুঁঠ, চালের গুঁড়োতে কিছু দুধ, জল ও আন্দাজ মতো চিনি দিয়ে পায়েস তৈরি করে খেলে পেটের অসুখে উপকার দেয়।

৪। অল্প গরম দুধের সঙ্গে পুরোনো মানকচু শুঁঠ মিশিয়ে খেলে শোথ রোগ ও পিলের রোগ কমে।

৫। মানকচুর ডাঁটা আগুনে সেঁকে নিয়ে তার রস কানে দিলে বাচ্চাদের কান পাকা রোগে উপকার পাওয়া যায়।

৬। পুলটিস লাগিয়ে ফোড়ার মুখ না হলে মানকচু গাছের পচা ডাঁটা জল না দিয়ে শুধুই কেটে নিয়ে তার প্রলেপ ফোড়ায় লাগালে ফোড়া ফেটে গিয়ে পুঁজ রক্ত ইত্যাদি বেরিয়ে যাবে এবং ফোড়া সেরে যাবে।

৭। মুখের ভেতর ঘা হলে মানকচু পুড়িয়ে তার ছাই মধুর সঙ্গে মিশিয়ে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

কচু, কচুপাতা, কচুশাক

কচু রক্তপিত্ত (নাক মুখ থেকে রক্ত পড়া) দূর করে, মল রোধ করে, বায়ুর প্রকোপ দূর করে। কচু শীতল, খিদে বাড়ায়, শরীরের বল বৃদ্ধি করে, মায়েদের স্তনের দুধ বাড়িয়ে দেয়, মলের বেগ কমিয়ে দেয়। কচু খেলে প্রস্রাব বেশি হয় কিন্তু সেইসঙ্গে কফ ও বায়ুও বেড়ে যায়। কচু গাছের শেকড়ে আছে ধাতু বৃদ্ধির শক্তি।

সুস্থ থাকতে কচু

১। কচুপাতা বা কচুর শাক খেলে স্তনের দুধ বাড়ে।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

২। কচু পাতা সেদ্ধ করে ভাতে হিসেবে ভাতের সঙ্গে মেখে পর পর তিন দিন খেলে প্রস্রাবের জ্বালা দূর হয়ে যায়।

৩। কচু শাক পুড়িয়ে তার ছাই তেলের সঙ্গে মিশিয়ে ফোড়ায় লাগালে ফোড়া ফেটে যায়।

৪। শরীরের কোনো স্থান কেটে গেলে সেখানে কচুর ডাঁটার আঠা লাগালে রক্তপড়া বন্ধ হয় এবং ক্ষতও সারে।

৫। কচুর ডাঁটা ছেঁচে নিয়ে তার প্রলেপ অর্শ বা যে জায়গায় আঘাতের জন্যে রক্ত জমে আছে সেইখানে লাগালে আরাম পাওয়া যায়।

৬। কচুর ডাঁটার রসে একটু নুন মিশিয়ে শরীরের যে জায়গা ফুলে আছে সেখানে লাগালে ফোলা তাড়াতাড়ি কমে।

৭। কানে পুঁজ হলে কচুর আঠা দিলে উপকার হয়।

তবে কুষ্ঠ, দাদ, পেটের অসুখ, আমাশা, রক্তপিত্ত প্রভৃতি অসুখে কচু খাওয়া একেবারেই বারণ। অজীর্ণ রোগে কচু খাওয়া উচিত নয়।

সুস্থ থাকতে কচি ঢেঁড়শ

ঢেঁড়শ খেলে খাওয়ার রুচি বাড়ে, মল পরিষ্কার হয়, শরীর ঠান্ডা হয়, পিত্ত ও শ্লেষ্মা নাশ হয়, শরীরের পাথর বেরিয়ে যায়, প্রস্রাব পরিষ্কার হয় (মূত্রকর)। কিন্তু বেশি ঢেঁড়শ খেলে বাতের প্রকোপ হয় (বাতকর)। বহুমূত্র অর্থাৎ ডায়বেটিসের পক্ষে উপকারী। প্রস্রাবের অসুখ উপশম করে।

১। ঢেঁড়শের তরকারি পুষ্টিদায়ক এবং শরীরের পক্ষে ভাল। তবে কচি নরম ঢেঁড়শ খেলেই উপকার বেশি হয়।

২। ঢেঁড়শের টাটকা নরম বীজ পিষে চিনি মিশিয়ে খেলে প্রস্রাবের অসুখে উপকার পাওয়া যায়।

৩। ঢেঁড়শ গাছের মূল বা শিকড় পিষে চিনি মিশিয়ে খেলে আমাশা রোগে উপকার হয়।

৪। রোজ সকালে কয়েকটি টাটকা নরম ঢেঁড়শ খেলে শরীরে পুষ্টি লাভ হয়।

৫। ঢেঁড়শ রুচিবর্ধক, বীর্যবর্ধক এবং পৌষ্টিকতার গুণে ভরা। তবে যাঁদের কাশি হয়েছে ও যাঁরা কফ ও বায়ুরোগে ভুগছেন তাঁদের পক্ষে ঢেঁড়শ খাওয়া ভাল নয়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

বৈজ্ঞানিক মতে ঃ ঢেঁড়শে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পোট্যাশিয়াম, গন্ধক, সোডিয়াম, লোহা, তামা এবং ভিটামিন এ ও সি আছে।

সুস্থ থাকতে তেলাকুচো

১। পিত্তির রোগ ও নাক মুখ থেকে রক্ত পড়া সারায়, বায়ু দূর করে।

২। তেতো তেলাকুচোও মল নিঃসারণ করায়। অরুচি নাশ করে। শ্বাসের কষ্ট, কাশি ও জ্বর সারিয়ে তোলে। বমিভাব দূর করে। স্বাদে তেতো হওয়ায় জন্যে খিদে বাড়িয়ে দেয়।

৩। রক্তবিকার অর্থাৎ রক্তের দোষ শোধন করে।

৪। বমন করাবার শক্তি আছে।

৫। কফ এবং জনডিস রোগ আরোগ্য করে।

৬। এই গাছের মূল বমি করায় এবং জোলাপের কাজও করে।

৭। শোথ রোগ সারিয়ে দেয়।

৮। ডায়বেটিস রোগের পক্ষে তেলাকুচোর পাতা অত্যন্ত উপকারী ও হিতকর। প্রতিদিন নিয়ম করে শুকনো পাতা চূর্ণ বা টাটকা পাতার রস খেলে উপকার পাওয়া যাবেই।

৯। তেতো তেলাকুচোর মূলের চূর্ণ খাওয়ালে প্রস্রাবের সঙ্গে শ্বেত পদার্থ বেরিয়ে যাওয়া বন্ধ হয়।

১০। কোনো কারণে জিভ যদি ফেটে যায় তাহলে তেলাকুচো চিবিয়ে সেই রস মুখে রাখলে উপকার হয়।

১১। বিছে কামড়ালে তেতো তেলাকুচো পাতার রসের প্রলেপ দিলে জ্বালা বন্ধ হয়।

১২। তেতো তেলাকুচোর মূলের একটি বিশেষ উপকারিতা আছে। এটি জোলাপের কাজে লাগে।

১৩। তেলাকুচো পাতার রস বা পাতার পুলটিস তৈরি করে লাগালে ফোঁড়া সারে। ব্রণও সারে পাতার রসে।

বৈজ্ঞানিক মতে ঃ তেলাকুচোর প্রভাব জননেন্দ্রিয় ও মূত্রাশয়ের ওপর বেশি। শরীর স্নিগ্ধ করে, মূত্র ও রক্তের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। এই শ্রেণীর অন্য তরকারির মধ্যে তেলাকুচোর পুষ্টিমূল্য বেশি।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে ঝিঙে

ঝিঙে লতার শিকড় গোরুর দুধে বা ঠান্ডা জলে ঘষে সকালবেলা পর পর তিন দিনে খেলে পাথরি দূর হয়।

তেতো ঝিঙের গুণ

১। তেতো ঝিঙে (ঝিঙে দু রকমের তেতো ও মিষ্টি) কৃমি ও শ্লেষ্মা নাশ করে। শূল, গুল্ম (বায়ু গোলক) ও অর্শ রোগের পক্ষে উপকারী।

২। তেতো ঝিঙেতে আছে জোলাপের গুণ অর্থাৎ তেতো ঝিঙে বিরেচক—পেট পরিষ্কার, বমন করায়।

৩। শুকনো ঝিঙের গুঁড়ো নস্যের মতো করে নাকে দিলে মাথা ব্যথা সারে।

সুস্থ থাকতে শিম

শিম, পরিপাকে, মধুর, শীতল অর্থাৎ ঠান্ডা করে, ভারি অর্থাৎ গুরুপাক, বলপ্রদ বা বলদায়ক, দাহক, কফকারক বা কফ বৃদ্ধি করে, বাতল অর্থাৎ বাত ব্যাধিকারক, কিন্তু বায়ু ও পিত্ত দূর করে। ঘন সবুজ রঙের চওড়া শিম বায়ু দূর করে, গরিষ্ঠ বা গুরুপাক, শরীর গরম করে, কফ ও পিত্ত বাড়িয়ে তোলে, বীর্য হ্রাস করে, খিদে কমিয়ে দেয়, মলরোধ করে, ভারি কিন্তু রুচিকারক।

১। বড় আকারের শিম রুচিকর, বাতল, অগ্নিদীপক অর্থাৎ খিদে বাড়ায় এবং মুখের স্বাদ বাড়িয়ে তোলে।

২। কালচে রঙের শিম স্বাদে কষায়, পরিপাকে মধুর, রুচিকর, খিদে বাড়ায় এবং মল রোধ করে।

৩। সাদা শিম শরীরে বাত ও কফ সৃষ্টি করলেও বিষ নাশ করে। হলদেটে রঙের শিম সবচেয়ে বেশি উপকারী।

৪। বিছে কামড়ালে শিম পাতার রস লাগালে আরাম পাওয়া যায়।

৫। গাঢ় সবুজ রঙের শিমের চেয়ে সাদা শিম পথ্য হিসেবে ভাল। বলা হয় সাদা শিম শ্লেষ্মা, বাত, পিত্ত ও ব্রণদোষ নাশ করে।

৬। চুন ও শিম পাতার রসের প্রলেপ লাগালে কানের লতির বা কর্ণমূলের ফোলা সারে এবং গলায় প্রলেপ লাগালে গলার ব্যথা কমে।

৭। শিম বায়ুকারক তবে শিমের তরকারি তেল দিয়ে রান্না করলে এই দোষ খানিকটা কমে। শিমে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, সোডিয়াম, পোট্যাসিয়াম, গন্ধক আর লোহা আছে। ভিটামিন এ বেশিমাত্রায় এবং ভিটামিন সি অল্পমাত্রায় আছে।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে কাঁকড়ি

১। কাঁকড়ি ছোট ছোট টুকরো করে কেটে, চিনি ছড়িয়ে খেলে উষ্ণতার জন্যে যে দাহ তা দূর হয়।

২। কাঁকড়ির টুকরোতে চিনি ছড়িয়ে খেলে শরীরের গরম দূর হয়।

৩। মেয়েদের শ্বেতপ্রদরে কাঁকড়ির বীজের শাঁস ১ চা চামচ এবং পেষা সাদা পদ্মফুলের কুঁড়ি ১ চা চামচ করে মিশিয়ে সাত দিন ধরে খেলে রোগ কমে।

৪। কাঁকড়ির রস ও পাতিলেবুর রস এক সঙ্গে মিশিয়ে তাতে অল্প জিরে গুঁড়ো ও চিনি মিশিয়ে খেলে প্রস্রাবের জ্বালা সারে।

সুস্থ থাকতে কপি

১। কপি স্তন্যের দুধ বাড়িয়ে দেয়, মধুর, বীর্যবর্ধক, শীতল, গরিষ্ঠ। দীপন (কর্মপ্রেরণা দেয় উদ্দীপ্ত করে), সহজে হজম হয়, বাত সৃষ্টি করে এবং পিত্ত ও কফ নাশ করে।

২। গর্ভাশয়ের বল বৃদ্ধি করে।

৩। গাঁটকপি বা ওলকপি রসে মধুর, উষ্ণবীর্য (উগ্রগুণ সম্পন্ন করা), সারক (মলমূত্র বায়ু নিষ্কাশণ করে), রুচিকর, গুরু (হজম দেরিতে হয়), কফ নাশক, বাতকারক, এবং পিত্ত প্রকোপক।

৪। ওলকপি প্রমেহ, শ্বাসের অসুখ, কফ ও কাশিতে উপকার দেয়।

৫। কপির বীজ সারক (বায়ু মল মূত্র নিষ্কাশনে সাহায্য করে), কর্মে উদ্দীপ্ত করে (দীপন), সহজ পাচ্য এবং কৃমিনাশক।

৬। যাঁরা রক্তপিত্ত (স্কার্ভি) রোগে ভুগছেন তাঁদের কপি খাওয়া ভাল।

৭। কুষ্ঠ রোগের ফোড়ার ওপর বাঁধাকপির পাতা বেঁধে রাখা হয়।

সুস্থ থাকতে গাজর

(ক) গাজরে প্রচুর ভিটামিন এ আছে। এই ভিটামিন 'এ'-র অভাবে শরীর ব্যাধিগ্রস্ত হয়ে পড়ে। শরীরের বৃদ্ধি থেমে যায়—শারীরিক ক্ষমতা কমে যায়। খাদ্য দ্রব্য হজম হতে অনেক দেরি লাগে, চামড়া খসখসে হয়ে যায়—ত্বকের রোগ দেখা দেয়।

(খ) গাজর খেলে শরীর নরম ও সুন্দর হয়। শরীরে শক্তির সঞ্চার হয় আর ওজন বাড়ে।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(গ) শিশুদের গাজরের রস খাওয়ালে দাঁত বেরোতে কোনো কষ্ট হয় না আর দুধও ঠিক মতো হজম হয়।

(ঘ) অর্শ, ক্ষয়রোগ, পিত্ত রোগে গাজর খেলে সুফল পাওয়া যায়। গাজরের রস মস্তিষ্কের পক্ষেও ভাল।

(ঙ) শরীরের পুষ্টি এবং বুদ্ধির বিকাশের জন্যে গাজর খাওয়া খুবই প্রয়োজন।

(চ) গাজর খেলে রং ফরসা হয়, মুখে সৌন্দর্য বাড়ে কারণ গাজরে আছে রক্ত পরিষ্কার করবার গুণ।

গাজরের বিশেষ গুণ

১। গাজরের বীজে জল মিশিয়ে বেটে পর পর পাঁচ দিন পান করলে মেয়েদের ঋতুপ্রাপ্তি হয়।

২। গাজর সেদ্ধ করে পুলটিস বাঁধলে ক্ষত, ফোড়া আর সব রকমের খারাপ ধরনের ঘা সেরে যায়।

সজনে পাতার রসের গুণ ও প্রয়োগ ঃ

(ক) সজনে পাতার রস খেলে শ্বাসের কষ্ট সারে ও হেঁচকি ওঠা বন্ধ হয়।

(খ) সজনে পাতার রসের সঙ্গে চিনি মিশিয়ে তিন দিন ধরে খেলে পেটের ভেতরের বায়ুর গোলক সেরে যায়।

(গ) সজনের পাতার ক্বাথ তৈরি করে হিং ও শুকনো আদার গুঁড়ো (শুঁঠ) মিশিয়ে খাওয়ালে পেটের গ্যাস বেরিয়ে যায়।

(ঘ) বায়ুর প্রকোপের জন্যে যদি কোনো ব্যথা হয় তাহলে সজনে পাতার ক্বাথের সঙ্গে হিং ও শুকনো আদার গুঁড়ো মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

(ঙ) সজনের ক্বাথের সঙ্গে মধু মিশিয়ে দু বার খাওয়ালে পেটের সূক্ষ্ম কৃমি বেরিয়ে যায়।

(চ) সজনে পাতার রস গোলমরিচের সঙ্গে পিষে নিয়ে কপালে লাগালে মাথার যন্ত্রণা দূর হয়।

(ছ) সজনে পাতার রস মাথায় ঘষলে খুসকি দূর হয়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

রোগ সারাতে পালং শাক

আধুনিক মতে পালং শাক পুষ্টিকর।

১। সেই জন্যে অসুখ বা অনেকদিন রোগে ভোগবার পর পালং শাক খেতে দেওয়া হয়।

২। পালং শাকের শেকড় ঘিয়ে ভেজে খেলে রাতকানা রোগের উপকার হয়—এমনও অভিমত আছে।

৩। পোড়া ঘায়ে, ক্ষতস্থানে, ব্রণতে বা কালশিরা পড়লে টাটকা পালং পাতার রসের প্রলেপ লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

৪। পালং-এর বীজ শরীরে ঘাম সৃষ্টি করে, স্নিগ্ধতা বাড়ায়, পেটের অসুখে, একটানা পুরনো পেটের অসুখে উপকার দেয়।

৫। পালং শাক রক্ত পরিষ্কার করে, রক্ত বৃদ্ধি করে, চোখে জ্যোতি ফুটিয়ে তোলে, মুখের লাবণ্য বাড়িয়ে দেয়।

সুস্থ থাকতে নটে শাক

১। যদি শরীর গরম হওয়ার দরুণ বা যে কোনো কারণে রক্তের দোষ ঘটে এবং সেই কারণে চুলকুনি হয় তাহলে নিয়মিত নটে শাক ভাজা খেলে উপকার পাওয়া যায়।

২। গরমকালের সব অসুখ নিয়মিত নটে শাক ভাজা খেলে সারে।

৩। মেয়েলি অসুখেও নটে শাক খুব উপকারী।

৪। নটে শাক স্তন্যদুগ্ধবর্ধক।

৫। কুষ্ঠ রোগ, শরীর জ্বালা, লিভার ও পিত্তের অসুখেও নটে শাক উপকার দেয়।

৬। যাঁরা অসুস্থ তাঁদেরও নটে শাক খাওয়ানো যেতে পারে—কারণ নটে শাক খেলে কোনো অপকার হবে না।

৭। গরমকালে ও বর্ষাকালে প্রতিদিন নিয়ম করে ভাতের সঙ্গে নটে শাক ভাজা, চচ্চড়ি, ভাতে বা ঘন্ট খেলে—অনেক রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। সব রকম বিষের ক্রিয়া নাশের পক্ষেই নটে শাক হল সবচেয়ে সুলভ, সস্তা, সহজ ও অব্যর্থ ওষুধ।

৮। নটে শাক অনেক রোগেরই সুলভ, সস্তা ও সহজ ও ঘরোয়া ওষুধ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

রোগ সারাতে নটে শাক

(ক) নটে শাক বা কাঁটা নটের মূল বা শিকড় পিষে জলে সেদ্ধ করে ক্বাথ তৈরি করে সেই ক্বাথের ২ চা চামচ তার সঙ্গে মধু ২ চামচ এবং ভাতের ফ্যান ৮ চা চামচ মিশিয়ে খেলে মেয়েদের সব রকমের প্রদর রোগ সারে।

(খ) আগুনে পোড়া ঘা বা ব্রণতে নটে শাকের রস লাগালে ঘা বা ব্রণ সারে।

(গ) নটে শাকের পুলটিস তৈরি করে ফোড়ার ওপর বাঁধলে ফোড়া তাড়াতাড়ি পেকে ফেটে যায়। ফোলার ওপর নটে শাক বাটার প্রলেপ লাগালে ফোলা কমে।

(ঘ) নটে শাকের রস গোরুর দুধে মিশিয়ে খেলে বিষ নেমে যায়। ১ চা চামচ নটে শাকের শিকড়ের চূর্ণ (গুঁড়ো) ১ চা চামচ মধু মিশিয়ে দু বার করে চেটে খেলে শরীর থেকে ইঁদুরের বিষ নেমে যায়।

(ঙ) নটে শাকের রসে চিনি মিশিয়ে খেলে বিছের কামড়ের বিষও নেমে যায়।

সুস্থ থাকতে ধনে পাতা

১। ধনে পাতার রস খেলে যে অর্শ থেকে রক্ত পড়ছে তার উপশম হয়।

২। ধনে পাতা বেটে সেই রস পরিষ্কার কাপড়ে ছেঁকে নিয়ে ফোঁটা ফোঁটা চোখে সকাল ও সন্ধেবেলা দিলে চোখের ব্যথায় উপকার হয়।

৩। ধনে পাতার রস বায়ু নাশ করে ও খিদে বাড়িয়ে দেয় সেইজন্যে এই পাতা খেলে শরীর ঝরঝরে বা তরতাজা থাকে।

৪। বসন্ত রোগে ধনে পাতার রস চোখে দিলে চোখে বসন্তের গুটি বেরোয় না।

৫। ধনে পাতা চিবিয়ে সেই পাতা দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের মাড়ি দৃঢ় বা মজবুত হয়। দাঁতের ঢিলে মাড়ি শক্ত হয়ে যায় এবং রক্তপড়া বন্ধ হয়।

রান্নায় অত্যাধিক ধনে পাতার ব্যবহার ভাল নয়। বলা হয় বেশি ধনে পাতার রস পেটে গেলে রতিশক্তি কমে যায়, দৃষ্টিশক্তি লোপ পায়, মাথা ঘুরতে থাকে, মনে চাঞ্চল্য উপস্থিত হয়, এবং হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যায়। অবশ্য সাধারণত যে পরিমাণে ধনে পাতা খাওয়া হয় তাতে এসব অসুখের আশঙ্কা থাকে না।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

নিমপাতা রোগ প্রতিষেধক

নিমপাতা ঃ নিমপাতায় আছে বসন্ত রোগের প্রতিষেধকতার গুণ। অনেক অসুখের আক্রমণ থেকে নিমপাতা শরীরকে বাঁচায়। নিমপাতার নিম ঝোল খেলে মুখের রুচি ফেরে। স্বাদে তেতো নিমপাতার আছে জীবাণুনাশক ক্ষমতা।

সুস্থ থাকতে নিমের প্রয়োগ

১। বসন্তকালে নিমপাতা ভাজা খেলে হাম বসন্ত ইত্যাদি হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে, এ কথা আগেই বলা হয়েছে।

২। পাকস্থলীর গন্ডগোলের জন্যে বদহজম হলে অল্প পরিমাণে নিম গাছের ছাল গরম জলে ভিজিয়ে সকালে খালি পেটে সেই জলটা ছেঁকে খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

৩। যাঁরা ডায়বেটিসে ভুগছেন তাঁরা প্রতিদিন সকালে আট দশটা নিমপাতা চার পাঁচটা গোলমরিচ সহ চিবিয়ে খেলে এবং খাওয়া-দাওয়া সংক্রান্ত সব বিধি-নিষেধ মেনে চললে রক্তে শর্করার মাত্রা কমবে।

৪। অল্প পরিমাণে (প্রায় ছয় ফোঁটা) নিমপাতার রস একটু দুধে মিশিয়ে খেলে দৃষ্টি শক্তির উন্নতি হবে—অস্পষ্ট বা আবছা দেখা চোখে উপকার পাওয়া যাবে।

আম পাতা ও আম গাছের ছালের আরোগ্য গুণ

১। আগুনে পুড়ে গেলে আম পাতা বাটার প্রলেপ লাগালে উপকার পাওয়া যাবে।

২। আম গাছের ছাল বেটে (২ চা চামচ) ৪৫০ গ্রাম জলে সেদ্ধ করে যখন জল শুকিয়ে ১০০ গ্রাম থাকবে তখন তা পান করলে কৃমি রোগ সারবে।

৩। গা বমি বমি করলে কচি আম পাতায় ঘি ও চন্দন মাখিয়ে শুঁকলে বমি-ভাব কমবে।

৪। দুই চা চামচ আম গাছের ছাল বেটে নিয়ে টক দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে পেটের অসুখ বা আমাশা সারে।

রোগ সারাতে

কাঁচা আমের কচি আঁটি বা কুশী (আম্রকুশী)

১। কচি আমের কুশী বাটা, ১টা চাঁপা কলা ও গোরুর দুধ একসঙ্গে চটকে খেলে মেয়েদের প্রদর রোগ সারে।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

২। আমের কুশী রোদ্দুরে শুকিয়ে গুঁড়ো করে নস্য নিলে (নাক দিয়ে টানলে) নাক দিয়ে রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

৩। বেশি মাংস খাওয়ার জন্যে যদি বদহজম হয় তাহলে আমের কুশী বা কাঁচা আম বাটা খেলে তার উপশম হয়।

পেঁয়াজের গুণাগুণ

১। দু চা চামচ পেঁয়াজের রস আর দু চা চামচ মধু একসঙ্গে মিশিয়ে রোজ সকালে নিয়মিত খেলে পুরুষত্ব (বীর্য) বৃদ্ধি হবে।

২। পেঁয়াজ খেলে গলা পরিষ্কার হয়, মুখমন্ডল পরিষ্কার হয়, দাঁত দুধের মতো সাদা হয়, স্মরণ শক্তি বাড়ে এবং সেইসঙ্গে দুর্বল স্নায়ু সতেজ হয়।

৩। পেঁয়াজের রসের সঙ্গে করলার রস মিশিয়ে ছোট সাইজের কাপের ১/২ কাপ করে খেলে ভীষণ রকমের অজীর্ণ সেরে যায়।

৪। যে সব শিশুদের ঘুম কম এবং রাত্তিরে ঘুম না আসার জন্যে মাকে ঘুমোতে দেয় না তাদের ঘুমের ওষুধও এই পেঁয়াজ। প্রথমে এক লিটার জল ভাল করে ফুটিয়ে নিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। দুটি মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ কুরুনি দিয়ে কুরে নিয়ে সেটা জলে পাঁচ দশ মিনিট ঢেলে রাখুন। জল ঠান্ডা হলে ছেঁকে নিন। খুব ছোট শিশু হলে এক চা চামচ জল নিয়ে পাঁচ ফোঁটা বিশুদ্ধ মধু মিশিয়ে বাচ্চাকে খাইয়ে দিন। বাচ্চাদের শিগগিরই গভীর ঘুম আসবে।

৫। যে সব বাচ্চারা ভাত খেতে শিখেছে এবং কৃমি রোগে ভুগচে এক চা চামচ করে পেঁয়াজের রস নিয়ম করে খাওয়ালে তাদের কৃমি বিনষ্ট হবে এবং যদি বদহজমে ভোগে তাও সারবে।

৬। যদি বার বার মলত্যাগের জন্যে দুর্বলতায় শরীর ঠান্ডা হয়ে যায় তাহলে দু চা চামচ পেঁয়াজের রসের সঙ্গে এক চা চামচ আদার রস ও এক চিমটি গোলমরিচ মিশিয়ে খাওয়ালে শরীরের স্বাভাবিক তাপ ফিরে আসে আর পেটের মোচড় কমে।

৭। এক চা চামচ সাদা পেঁয়াজের রস তার সঙ্গে মধু, আদার রস ও ঘি এক চামচ করে নিয়ে মিশিয়ে ২১ দিন ধরে রোজ সকালে খেলে পুরুষত্ব বৃদ্ধি পায়।

৮। গরমের জন্যে যদি মাথা ব্যথা করলে পেঁয়াজের টুকরো শুঁকিয়ে দিলে আরাম হয়। পেঁয়াজ মিহি করে পিষে পায়ের তলায় ঘষলেও আরাম পাওয়া যায়।

৯। পেঁয়াজের রস দাদ ও চুলকুনিতে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

১০। পেঁয়াজের রস মাথায় লাগালে উকুন মরে যায়। সেদ্ধ করা পেঁয়াজের পুলটিস বাঁধলে কাঁচা ফোড়া পেকে যায়।

পেঁয়াজ টাটকা খাওয়া উচিত
(কাটার পরেই পেঁয়াজ খেয়ে নেওয়া উচিত)

পেঁয়াজ কেটে বাসী না করে টাটকা-টাটকাই খেয়ে নেওয়া উচিত। পেঁয়াজকে বায়ুনাশক বলা হয়। কিন্তু রান্না করা পেঁয়াজ বায়ু কারক হয়ে যায়। কাঁচা পেঁয়াজ বায়ু সৃষ্টি করে না। অনেকক্ষণ ধরে পেঁয়াজ কেটে রাখলে পেঁয়াজের গুণ নষ্ট হয়ে যায়।

রোগ সারাতে পেঁয়াজের প্রয়োগ

১। মাথার চুল পড়ে গেলে, চুলের বৃদ্ধি কমে গেলে বা অল্প বয়সে চুল পেকে গেলে ঃ পেঁয়াজের রসে মধু মিশিয়ে মাথায় মালিশ করুন।

মাথা ধরলে ঃ পেঁয়াজ থেঁতো করে কপালে লাগাবেন বা থেঁতো করা পেঁয়াজ খাবেন।

কানে ব্যথা হলে ঃ পেঁয়াজের রস গরম করে কানে দু-তিন ফোঁটা ফেলুন।

স্নায়ুর রোগে অর্থাৎ স্নায়ু দৌর্বল্যে বা স্নায়ু বিকারে ঃ পেঁয়াজ খেলে বা পেঁয়াজ শুঁকলে উপকার পাওয়া যায়।

মেয়েদের মূর্চ্ছা বা হিস্টিরিয়ায় ঃ পেঁয়াজের রস শুঁকিয়ে দিলে সুফল পাওয়া যায়।

ঘুম না হলে ঃ রাত্তিরে নিয়মিত পেঁয়াজ খেতে হবে।

অর্শ রোগে ঃ পেঁয়াজ কুচিয়ে টক দই মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

টিউমার, গ্লান্ডের জ্বালা বা গ্লান্ড ফোলায় ঃ পেঁয়াজ ভেজে মধুর সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে প্রলেপ দিলে উপকার পাওয়া যায়।

বিছে, বোলতা ও মৌমাছির কামড়ে ঃ পেঁয়াজ ছেঁকে প্রলেপ লাগালে জ্বালা কমে।

খিদে বাড়িয়ে তোলে টোম্যাটো

কথায় বলে রোজ একটা করে টোম্যাটো খেলে ডাক্তারের আর প্রয়োজন হয় না। Tomato a day keeps the doctor away. টোম্যাটো কিন্তু দেশী ফল বা সবজি নয়— বিদেশ থেকে প্রায় ১৫০-১৬০ বছর আগে এর বীজ আনা হয়েছিল।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

কোন কোন ব্যাপারে টোম্যাটো উপকারী

১। যাঁদের ওজন কম তাঁরা যদি খাওয়া-দাওয়ার সঙ্গে প্রতিদিন নিয়ম করে একটি পাকা টোম্যাটো খান—ওজন নিশ্চয়ই বাড়বে।

২। ফ্যাকাসে রক্তহীন চেহারার ব্যক্তিদের প্রতিদিন নিয়মিত একটি পাকা টোম্যাটো খাওয়া উচিত—এতে রঙে জৌলুস আসবে ও রক্তকণিকা বাড়বে।

অর্জুন গাছের ছাল আর চিনি মিশিয়ে টোম্যাটোর রসের অবলেহ (জ্যামের মতো ঘন থকথকে) তৈরি করে নিয়মিত খেলে বুকের ব্যথা বা হার্টের ব্যথা এবং হার্টের অসুখে উপকার পাওয়া যায়।

৩। পাকা টোম্যাটোর রসে মধু মিশিয়ে খেলে রক্তপিত্ত এবং রক্তবিকার (রক্তের দোষ) সেরে যায়।

৪। টাটকা পাকা টোম্যাটো দুপুরে ভাত খাওয়ার আগে খোসা ও বীজ সমেত আস্ত কামড়ে কামড়ে খেলে এবং রাত্তিরে শোওয়ার আগেও এইভাবে খেলে পুরোনো কোষ্ঠকাঠিন্য ক্রমশ দূর হয়ে যাবে।

৫। পাকা টোম্যাটোর এক কাপ রস প্রতিদিন নিয়ম করে খেলে অন্ত্রের ভেতরে আটকে থাকা মল নিষ্কাশিত হয়ে যায় এবং এই ভাবে পুরোনো কোষ্ঠকাঠিন্য সারে।

৬। টোম্যাটোর দু এক চামচ রস রাচ্চাদের খাওয়ানোর আগে খাইয়ে দিলে দুধ তোলা বন্ধ হয়।

৭। এক কাপ ভাল নারকোল তেল অর্ধকাপ টোম্যাটোর রস একসঙ্গে মিশিয়ে শরীরে মালিশ করলে এবং তার একটু পরে হালকা গরম জলে স্নান করলে চুলকুনি সারে।

৮। মাথার খুসকিতে অর্ধকাপ ভাল নারকোল তেলে $^1/_8$ কাপ টোম্যাটোর রস মিশিয়ে মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

কোষ্ঠকাঠিন্য সারাতে পাকা টোম্যাটো

পুরোনো কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগলে—সকালে ভাত খাওয়ার আগে এবং রাত্তিরে শুতে যাওয়ার আগে একটি করে খোসা-বিচি সমেত আস্ত টোম্যাটো খেলে কয়েক দিনের মধ্যেই সুফল পাওয়া যাবে। ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে এবং শুতে যাওয়ার আগে ও দুপুরে ভাত খাওয়ার পর এক গ্লাস করে জল অবশ্যই খাবেন।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

সুস্থ থাকতে পুদিনা

(ক) বিষাক্ত জন্তুর বিষ নষ্ট করবার গুণ আছে পুদিনার।

(খ) পুদিনা পাতা পুড়িয়ে সেই ছাই দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের মাড়ি শক্ত হয়।

(গ) মধুর সঙ্গে মিশিয়ে খেলে শরীরের জমে থাকা ক্লেদ ঘাম হয়ে বেরিয়ে যায়।

(ঘ) পুদিনা পাতা কচলে নিয়ে শুঁকিয়ে দিলে মূর্চ্ছা রোগে উপকার হয়।

(ঙ) মধু ও নুন মিশিয়ে পুদিনা পাতা বাটা খেলে কৃমি সারে।

(চ) পুদিনা পাতা সেদ্ধ করে বেটে মধুর সঙ্গে মিশিয়ে খেলে পায়ের গোদের উপকার হয়।

(ছ) পুদিনা পাতায় ভিটামিন 'এ' বেশি পরিমাণে আছে। ভিটামিনের গুণের দিক থেকে দেখতে গেলে পুদিনা তো পৃথিবীর সমস্ত রোগ থেকে রক্ষাকারী একটা ঔষধি বা জড়ি-বুটির মতো উপকারী। পুদিনাতে খিদে বাড়াবার শক্তি আছে খুব বেশি পরিমাণে। কাজেই অখিদে হলে পুদিনার উপকারিতার তুলনা নেই। পুদিনা খেলে সম্ভোগ শক্তিও বাড়ে। পুদিনার আরকে জোয়ানের আরকের প্রায় সব গুণই আছে।

সুস্থ থাকতে পাতিলেবু বা কাগজি লেবু

১। সকাল বেলা খাওয়ার আগে খালিপেটে একটা পাতিলেবুর রস গরম জলে মিশিয়ে খেলে লিভারের দোষ ও পিত্তের দোষ সারে—স্বাস্থ্য ভাল থাকে।

২। এক পেয়ালা কড়া-চায়ে একটা পাতিলেবুর রস মিশিয়ে খেলে মাথা ধরা সারে ও মন চাঙ্গা হয়ে ওঠে।

৩। পাতিলেবুর রস বহুমূত্র রোগে উপকারী।

৪। স্কার্ভি ও অস্থিসংক্রান্ত রোগে টাটকা লেবুর রসই মহৌষধি।

৫। কয়েক ফোঁটা পাতিলেবুর রস জলে মিশিয়ে পান করলে চোখের জ্যোতি বাড়ে।

৬। শীতকালে হাত-পা জ্বালা করলে বা ত্বক বা চামড়া ফেটে গেলে গ্লিসারিনের সঙ্গে লেবুর রস মিশিয়ে মাখলে উপকার পাওয়া যায়।

৭। চুলকুনিতে, গায়ে সূর্যে বেশি তাপ লেগে গেলে যে কষ্ট হয় তাতে লেবুর রস বিশেষ উপকারী।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

৮। বিছে বা বিষাক্ত পোকা যে জায়গায় কামড়েছে লেবু ঘষলে সেই জায়গার জ্বালা কমে যায়।

৯। শরীরে কোনো জায়গা কেটে গেলে এক টুকরো কাপড় লেবুর রস ভিজিয়ে সেখানে জড়িয়ে রাখলে রক্তপড়া বন্ধ হয়।

১০। লেবু টক হলে অম্লজনক নয়। অল্প পরিমাণে লেবুর রস খেলে অম্লত্ব নষ্ট হয়ে যায় এবং ক্ষারগুণ বৃদ্ধি পায়।

পাতিলেবুর প্রয়োগ

১। দু চা চামচ লেবুর রস ও দু চা চামচ আদার রস মিশিয়ে তাতে একটু চিনি মিশিয়ে খেলে বদহজমজনিত সব রকমের পেট ব্যথা সারে।

২। লেবু আর পেঁয়াজের রস ঠান্ডা জলে গুলে খেলে বদহজমের জন্যে যে পেটের অসুখ তাতে উপকার হয়—এমনকী কলেরাতেও উপকার পাওয়া যায়।

৩। শোওয়ার সময় গরম জলে লেবুর রস গুলে খেলে সর্দি সারে। কিছুদিন ধরে এইভাবে খেলে পুরোনো সর্দিও সেরে যায়।

৪। অল্প লেবুর রস মধুর সঙ্গে মিশিয়ে চেটে খেলে প্রবল কাশি সেরে যায়। হাঁপানির আক্রমণও তৎক্ষণাৎ থেমে যাওয়ায় আরাম পাওয়া যায়।

৫। লেবুর রস আঙুলে লাগিয়ে দাঁতের মাড়িতে মালিশ করলে দাঁত থেকে রক্ত-পড়া বন্ধ হয়।

৬। লেবুর রসে মধু মিশিয়ে বাচ্চাদের চাটিয়ে দিলে বাচ্চাদের দুধ তোলা বন্ধ হয়।

৭। লেবুর রসে চিনি ও জল মিশিয়ে এক মাস ধরে রাত্তিরে শোয়ার আগে খেলে বহু পুরোনো কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে গিয়ে শৌচশুদ্ধি হয়।

৮। একটি পাকা পাতিলেবুর রসে অল্প মধু মিশিয়ে চাটলে শরীরের স্থূলতা কমে ও শরীরে স্ফূর্তি আসে।

৯। পাকা পাতিলেবুর রসে সমপরিমাণ মধু দিয়ে অল্প অল্প গরম জল মিশিয়ে আহারের পর সঙ্গে সঙ্গেই পান করে নিলে এক-দু মাসের মধ্যেই মেদ-বৃদ্ধি কমে যায় এবং শরীরের বেড়ে যাওয়া মেদও ঝরে যায়।

১০। লেবুর রসে সর্ষের তেল মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে ছেঁকে শিশিতে ভরে রাখুন। কানে দু ফোঁটা করে দিলে—পুঁজ পড়া, চুলকুনি, কানের ব্যথা এমনকী বধিরতার উপশম হবে।

১১। লেবুর খোসা লেবুর রসে পিষে পুলটিস তৈরি করে গরম করে বাঁধলে বা লেবুর রস ঘষলে নানা কারণে ত্বকে যে দাগ পড়ে তা দূর হয়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

১২। লেবু আর সর্ষের তেল সমপরিমাণে মাথায় লাগিয়ে তারপরে টক দই দিয়ে ঘষে মাথা ধুয়ে ফেললে—মাথায় ছোট ছোট ফুস্কুড়ি হওয়া ও মাথার চামড়া শক্ত হয়ে যাওয়া (দারুণক রোগে) উপকার পাওয়া যাবে।

১৩। লেবুর রস মাথায় ভাল করে ঘষে নিয়ে চুল ধুয়ে ফেললে চুলের ময়লা দূর হয় এবং মাথার চুলকুনি সারে। চুল চকচকে আর পরিষ্কার হয়।

১৪। এক বালতিত গরম বা ঠান্ডা জলে একটি লেবু গেলে নিয়ে সেই জলে স্নান করলে চামড়া নরম ও উজ্জ্বল হয়।

বৈজ্ঞানিক মতে ঃ লেবুর টক রসে আছে সাইট্রিক অ্যাসিড। লেবুর রস পেটের সব জীবাণু ধ্বংস করে। রক্ত শুদ্ধ করে। এতে আছে প্রোটিন, চর্বি, প্রাকৃতিক লবণ, শর্করা, ক্যালশিয়াম, পোট্যাশ, ফসফরাস আর লোহা।

লেবুতে ভিটামিন সি বেশি মাত্রায় আছে। অতএব স্কার্ভি ও রক্তপিত্ত রোগে খুব উপকারী। দাঁত থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে। এতে ভিটামিন বি-ও আছে।

শরীর সুস্থ রাখতে তেঁতুল পাতা

১। কচি তেঁতুলের পাতা সেদ্ধ করে সেই জল খেলে পেটের অসুখ সারে।

২। কচি তেঁতুল পাতা বেটে জলে মিশিয়ে খেলে আমাশা, পিত্তের জন্যে যে জ্বর হয় সেই জ্বর ও প্রমেহ (যৌনব্যাধি) সারে।

৩। তেঁতুল পাতার পুঁটলি বেঁধে চোখে বুলিয়ে দিতে থাকলে চোখ-ওঠায় আরাম পাওয়া যায়।

তেঁতুলের আরও গুণ

১। তেঁতুল জলে গুলে ছেঁকে নিয়ে চিনি মিশিয়ে পানা তৈরি করে খেলে লু বা গরম লাগার কষ্ট দূর হয়।

২। তেঁতুলের দশ-বারোটি বীজ জলে ভিজিয়ে ওপরের খোসা ফেলে দিন। দুধে সাদা বীজের শাঁস পিষে নিন। প্রতিদিন সকালে এই শাঁস খেলে শরীর বলবান হবে।

৩। তেঁতুলের বীজের চূর্ণ ও হলুদ গুঁড়ো ঠান্ডা জলে মিশিয়ে পান করলে বসন্ত রোগ হয় না অর্থাৎ এটা হাম-বসন্ত ও জলবসন্তের প্রতিষেধক।

৪। তেঁতুলের শাঁস জলে গুলে ছেঁকে নিয়ে নুন মিশিয়ে পান করলে মলের বেগ আসে—অর্থাৎ পায়খানা হয়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

গাঁদাল

গাঁদাল ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়। এটি লতানে গাছ। সাধারণত অন্য গাছ বা বাগানের বেড়ায় এই গাছ হয়। এর লতায় পাতায় বিশ্রী গন্ধ হয়। সেই জন্যে একে পুতিগন্ধাও বলা হয়ে থাকে। শরীরের আমদোষে গাঁদাল খুবই উপকারী।

১) গাঁদাল পাতার রস ২-৪ চামচ একটু গরম করে ৯-১০ ফোঁটা মধু মিশিয়ে খেলে থোকা থোকা আম পড়া বন্ধ হয়।

২) অনেক সময় দেহের কোন অংশ পঙ্গু হয়ে যায় কিন্তু সেই অঙ্গের স্পর্শ শক্তি থাকে, এক্ষেত্রে গাঁদাল পাতা যদি খাওয়া যায় এবং সেই জায়গায় লাগানো যায় তবে কিছুদিন বাদে সেই জায়গা আস্তে আস্তে ভাল হয়ে যায়।

৩) গাঁদাল পাতার ঝোল ২-১ টুকরো কাঁচালঙ্কা দিয়ে রান্না করে খেলে আম অজীর্ণ দোষ চলে যায়।

৪) যাদের মল প্রায় শুকনো হয় এবং পেট ফাঁপে তারা যদি প্রতিদিন সকালে ১ চামচ গাঁদাল পাতার রস অল্প লবণ মিশিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করতে পারেন তাহলে ঐ দুটো দোষই চলে যাবে।

৫) খুব ভোরবেলা গাঁদাল পাতার রসের সঙ্গে এরন্ড তেল মিশিয়ে খেলে বাতরোগ সারে।

৬) গাঁদাল পাতার রস (১ চামচ) এর সঙ্গে ১ কোয়া রসুন চিবিয়ে খেলে ২-৪ দিনের মধ্যে আমবাতের যন্ত্রণার লাঘব হয়।

তেজপাতা

১) অনেক সময় অনেকের ঘন ঘন পিপাসা পায়। সেক্ষেত্রে ১ লিটার জলে ৫ গ্রাম তেজপাতা সিদ্ধ করে আধ লিটার থাকতে নামিয়ে ছেঁকে পিপাসা পেলে ২-৩ বার ঐ জলটা খেতে হবে।

২) চেহারার ফেরাতে ৫-৬ গ্রাম তেজপাতা কুচিয়ে, থেঁতো করে ২ কাপ গরম জলে ১০-১২ ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে ছেঁকে ২ বার করে ২ সপ্তাহ খেলে দেহে লাবণ্য ফিরে আসবে।

৩) অনেক সময় প্রস্রাবের রঙ রক্তবর্ণ হয়ে যায় সেক্ষেত্রে ৫-৭ গ্রাম তেজপাতা থেঁতো করে ২-৩ কাপ গরম জলে ২ ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে ছেঁকে নিয়ে ২-৩ ঘন্টা অন্তর ২ বার খেলে প্রস্রাবের রঙ সাদা হয়ে যাবে।

৪) সর্দিতে চীৎকার করলে যদি স্বরভঙ্গ হয় তাতে ৫-৭ গ্রাম তেজপাতা থেঁতো করে ৩-৪ বার একটু করে খেলে স্বরভঙ্গ সেরে যাবে।

৫) দাদ হলে তেজপাতা ৫ গ্রাম থেঁতো করে ৪ কাপ জলে সিদ্ধ করে ১

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

বা ২ কাপ থাকতে নামিয়ে সকালে ও বিকালে এই জলটা খেতে হবে। ঐ জল একটু তুলোতে ভিজিয়ে দাদের জায়গায় মুছে নিতে হবে।

৬) তেজপাতা চন্দনের মত করে বেটে, গায়ে মেখে ঘন্টা খানেক রেখে স্নান করে নিলে গায়ের ময়লা কেটে যাবে এবং ঘামাচি সেরে যাবে। ঘামের দুর্গন্ধও কেটে যাবে।

৭) ফোঁড়া হলে যদি খুব যন্ত্রণা হয় এবং শক্ত হয়ে যায় তবে এই অবস্থায় তেজপাতা বেটে প্রলেপ দিলে যন্ত্রণা কমে যাবে।

৮) যাদের বেশি ঘাম হয় তারা প্রতিদিন ১ বার করে তেজপাতা বাটা মেখে আধ ঘন্টা থাকার পর স্নান করে নিলে বেশি ঘাম হওয়াটা কমে যায়।

৯) কয়েকটি তেজপাতা জলে সিদ্ধ করে ছেঁকে ঐ জলে কুলকুচো করলে অরুচি সেরে যাবে।

রসুন

রসুন মেধা, স্মৃতি, বল ও আয়ুবর্ধক। চোখের জ্যোতি ঠিক রাখে। পুরুষের শুক্র ধাতু বাড়ায়। নারীর সন্তান আসার পথ সুগম করে। যুবতীর অঙ্গ সৌষ্ঠবের সমতা রক্ষা করে। কিশোরের শরীর ও মনের উন্নতি করে।

১) সরষের তেলে রসুন ভেজে সেই তেল মালিশ করলে বাতের যন্ত্রণা কমে।

২) অনেক সময় দেখা যায় খাচ্ছে অথচ শুকিয়ে যাচ্ছে। এক্ষত্রে ১-২ কোয়া রসুন বেটে এবং এক পোয়া দুধে পাক দিয়ে সেটা খেলে (বেশ কিছুদিন) ক্ষয় কমে যাবে, ওজন বেড়ে যাবে।

৩) অল্প গরম দুধের সঙ্গে ১-২ কোয়া রসুন বাটা খেলে শুক্র তারল্য হয় না। অস্থি ক্ষয় কমে, শরীরের ক্ষয় কমে।

৪) যৌবন চলে যাচ্ছে কোন রকমে ধরে রাখা যাচ্ছে না এক্ষেত্রে ২ কোয়া রসুন গাওয়া ঘিয়ে ভেজে মাখন মাখিয়ে খেতে হবে। খাওয়ার পরে একটু গরম জল খেতে হবে। এছাড়া আটার সঙ্গে রসুন বাটা মিশিয়ে রুটি বা লুচি করে খাওয়া যায় অথবা ছাতুর সঙ্গে একটু ঘি, চিনি ও একটু রসুন বাটা মিশিয়ে খেলেও হয়।

৫) সর্দি হয় না অথচ মাথা ধরে। এক্ষেত্রে ১-২ ফোঁটা রসুনের রস নস্যির মতো নাকে নিলে মাথা ধরা কমে।

৬) রোগা বাচ্চা, গায়ে মাস নেই। এক্ষেত্রে ভাতের সঙ্গে টাটকা ঘোল ও আধখানা বা এক চতুর্থাংশ ভাগ রসুন কিছুদিন খাওয়ালে উপকার পাওয়া যায়।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

৭) পেটে অনেক সময় বায়ুর উপদ্রব হয়। এক্ষেত্রে ঠান্ডা জলে ২-৫ ফোঁটা রসুনের রস মিশিয়ে খেলে এটা চলে যায়।

৮) রসুনের মধ্যে জীবাণুনাশ করার ক্ষমতা আছে। একটা গোটা রসুন থেঁতো করে ঘরে রেখে দিলে ঘর জীবাণুমুক্ত থাকে।

কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

১) ঋতু, বয়স এবং অভ্যাস অনুসারে রসুনের মাত্রা ঠিক করতে হবে। প্রথমে অল্প করে শুরু করে সহ্য অনুযায়ী পরে মাত্রা বাড়াতে হবে। এখানে যে মাত্রাগুলি দেওয়া হলো প্রথম থেকে যে সেগুলি দিয়েই শুরু করতে হবে তা নয়।

২) রসুন খাওয়ার ইচ্ছা থাকলেও অনেকে খেতে পারেন না গন্ধের জন্য। রসুনের কোয়ার খোসা ছাড়িয়ে আধখানা করে কেটে আগের রাতে দই এ ভিজিয়ে রাখলে গন্ধ থাকে না। এছাড়া ঘিয়ে ভেজে শাক কিংবা তরকারির সঙ্গে অথবা মাংস বা দই-এর সঙ্গে সিদ্ধ করেও খাওয়া যায়।

৩) রসুন মাছের সঙ্গে, কাঁচা দুধের সঙ্গে খেতে নেই এতে রক্ত দূষিত হয়।

সয়াবীন

১) রক্ত হীনতায় সয়াবীনের দুধ বা দই সকালে ও বিকালে ১ কাপ করে খেলে উপকার হয়। (সয়াবীনের দানা ৭-৮ ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখার পর সেগুলি রগড়ে উপরের খোসা ফেলে দিতে হবে। তারপর খোসা ছাড়ানো দানাগুলোকে ভালোভাবে মিহি করে বেটে ঐ বাটার ৭-৮ গুণ জল তার সঙ্গে মিশিয়ে ছাকনিতে ভালভাবে ছেঁকে নিতে হবে)।

২) দুধের থেকে ছানা তৈরি করে কিছুদিন খেলে অপুষ্টিতে উপকার হয়।

৩) যৌবনকে দীর্ঘস্থায়ী করতে প্রতিদিন সকালে ১ কাপ করে সয়াবীনের দুধ কিছুদিন খেলে উপকার হয়।

৪) কোষ্ঠবদ্ধতায় সয়াবীনের আটা থেকে তৈরি রুটি কিছুদিন খেলে উপকার হয়। ৩ ভাগ গমের আটার সঙ্গে ১ ভাগ সয়াবীনের আটা মিশিয়ে রুটি তৈরি করতে হবে।

৫) সয়াবীনের দুধ অথবা দই রোজ খেলে শরীরের সৌন্দর্য বৃদ্ধি হয়।

আলু

আলু বেশি খাওয়া ভাল নয় বিশেষ করে যারা অম্বল কিংবা ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। আলু সিদ্ধ করার পর খোসা ছাড়ানো উচিত। প্রতি ১০০ গ্রাম আলুতে আছে ক্যালোরি ৭৮ গ্রাম, প্রোটিন ২ গ্রাম, ফ্যাট ০.১ গ্রাম। শর্করা

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

১৯ গ্রাম। ক্যালসিয়াম ১১ মিলিগ্রাম। ফসফরাস ৫৬মিলিগ্রাম। লোহা ০.৭ মিলিগ্রাম। ভিটামিন এ ৪০ ইউনিট, ভিটামিন বি-ওয়ান ০.১১ মিলিগ্রাম, বি-টু ০.০৩ মিলিগ্রাম, নিয়াসিন ১ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১৭ মিলিগ্রাম।

১) কোষ্ঠবদ্ধতায় ১০০ গ্রামআলু ভাতে দিয়ে বা জলে সিদ্ধ করে ছাল ছাড়িয়ে নুন মিশিয়ে দিনে ২ বার ভাত বা রুটির সঙ্গে খেতে হবে।

২) যদি অল্প অল্প কাশি হয় এবং পাতলা সর্দি থাকে তাহলে ২০-২৫ গ্রাম কাঁচা নরম আলু ধুয়ে কুচি কুচি করে কেটে ২ কাপ জলে সিদ্ধ করে আধ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে অল্প লবন মিশিয়ে গরম গরম চায়ের মত ২ বেলা খেলে ২ দিনে উপকার পাওয়া যাবে।

৩) প্রসবের পর থেকে ৫-৬ মাস টানা আলু-গাজর-পেঁয়াজের স্টু করে ২ বেলা খেলে স্তন্য হ্রাসে উপকার পাওয়া যায়।

৪) অরুচি ও অগ্নিমান্দ্যে আলু গাছের কচি পাতা ও নরম ডগা ভেজে ভাত বা রুটির সঙ্গে দুপুরে ১ বার করে ১ সপ্তাহ খেলে উপকার হয়।

৫) কোন জায়গা আগুনে পুড়ে গেলে আলু থেঁতো করে বেটে সেই জায়গায় লাগালে উপকার পাওয়া যায় এবং বাতের ব্যথা সারে। গেঁটে বাতে রসুন বেটে মধুর সঙ্গে মিশিয়ে প্রলেপ দিলে তাড়াতাড়ি উপকার হয়।

কাঁচালঙ্কা

সব মশালার মধ্যে নুনের পরই দ্বিতীয় স্থান হল লঙ্কার। কাঁচালঙ্কার ঝালের জন্যে খাওয়ার সময় মুখ থেকে যে লালা বেরোয় তা খাবার হজম করবার পক্ষে ভাল। আজকাল লাল লঙ্কা বা শুকনো লঙ্কা খেতে অনেকেই আপত্তি করেন পেট জ্বালা বা ব্যথা করা বা গ্যাস্ট্রিক আলসার ও আমাশার ভয়ে। কিন্তু কাঁচালঙ্কা সেদিক থেকে অনেকটা নির্দোষ। পরিমিতভাবে কাঁচালঙ্কা খেলে মুখের স্বাদ ও খাওয়ার রুচি বেড়ে যায়।

চিকিৎসকদের মতে কাঁচালঙ্কা আগ্নেয় (খিদে বাড়িয়ে দেয়) নিদ্রাকারক, অজীর্ণ রোগে উপকারী। ব্যথা ও বাতে মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

১) শরীরের বদ্ধ মল ও লোমকূপ পরিষ্কার করে, ফোলা কমিয়ে দেয়।

২) শুকনো লঙ্কার শুষ্ক খোসা খেলে বহুমূত্র (ডায়াবেটিস) সারে, পাতলা পায়খানা (ভেদ) ও বমির নিবৃত্তি হয়।

সুস্থ থাকতে লঙ্কার প্রয়োগ

১) পেট ব্যথায় লঙ্কার আরক জলে মিশিয়ে খাওয়ানো হয়।

২) শুকনো লঙ্কার বীজ বের করে নিয়ে পেঁয়াজের রসে পিষে গুলি বা বটিকা

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

তৈরি করে নিয়ে আন্ত্রিক রোগে বা কলেরায় দু তিনটি গুলি খাওয়ালে অনেক সময় উপকার হয়।

৩) লঙ্কা, কর্পূর আর হিং সম পরিমাপে নিয়ে পিষে গুলি বা বটিকা তৈরি করে জলের সঙ্গে এক ঘন্টা অন্তর দুটি গুলি খাওয়ালে অনেক সময় কলেরার উপকার হয়।

৪) শুকনো লঙ্কা জলে ফুটিয়ে ক্বাথ তৈরি করে যে খাটে ছারপোকার উপদ্রব সেখানে ঢেলে দিলে ছারপোকা মরে যায়।

৫) কুকুর কামড়ালে তৎক্ষনাৎ লাল লঙ্কা পিষে নিয়ে ক্ষত স্থানে ভরে দিলে বিষ পুড়ে বা জ্বলে যায়।

লঙ্কা বেশি খাওয়ার বিপদ

১) অতিরিক্ত লঙ্কা খেলে যকৃৎ অর্থাৎ লিভার গরম হয়ে ওঠে।

২) শুক্র তরল হয় অতিরিক্ত লঙ্কা খেলে, রেতঃপাত রোগ হয়। রতি শক্তি হ্রাস পায়।

৩) নাড়ির গতি দ্রুত হয়, শরীর গরম হয়, মস্তিষ্ক দুর্বল হয়, পাকস্থলীতে ব্যথা হয়।

৪) হজম শক্তি নষ্ট হয়ে যায়--ভয়ঙ্কর রকমের অজীর্ণ রোগ দেখা দেয় যা সারানো প্রায় দুঃসাধ্য।

সুন্দর স্বাস্থ্যের খাদ্য তালিকা বাচ্চাদের ক্ষেত্রে

কি খাবে, কতটা খাবে তা নির্ভর করবে — কোথায় থাকে, পরিবারের খাবার ধরন বা অভ্যেস, খাবারের স্বাদ, হজম করবার ক্ষমতার ওপর।

৬ মাস পর্যন্ত যদি মায়ের দুধ খায়, তবে আর কোনো খাবারের দরকার হয় না।

২-৩ মাস পর্যন্ত কুলার পরিমাণটা বাচ্চার হজম শক্তি চাহিদা অনুসারে সিকিভাগ করে বাড়ান। একটা ডিম সেদ্ধ ১/৪ অংশ বা খুব সামান্য টাটকা মাছ। ডালের ভেজিটেবল স্যুপ ৫-৬ আউন্স সঙ্গে বেবিফুড।

৪-৫ মাস পর্যন্ত বাড়িতে তৈরি খাবার, যেমন — পাতলা সুজির পায়েস।

৫-৬ মাস পর্যন্ত পেপেসেদ্ধ, ডাল, ভেজিটেবল স্যুপ।

৬ মাসের পর আধা থেকে একটা ডিমসেদ্ধ, চিকেন স্টু।

৭-৮ মাস অবধি সময়ে গরুর দুধ পাতলা করে মিশিয়ে দিন। বাজারে পাস্তুরাইজড দুধ ও পাতলা করে দিতে পারেন। সাথে গলাভাত, মাছ, শাক-সব্জি দেবেন।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

৯ মাস - ১বছর ঃ চিকেন, মটন শুরু করুন। পাতলা না করা সম্পূর্ণ দুধ, চিড়ে, মুড়ি। দুধ না খেতে চাইলে ঐ পরিমাণ ছানা বা দই।

১-৩ বছর ঃ সামান্য মশলাদার খাবার। এই সময় বাচ্চারা স্কুলে যাচ্ছে, তাই টিফিনে কলা বা পছন্দমত ফল, বিস্কুট, কেক, টোস্ট, রুটি, লুচি বা পরোটা।

৫ বছরের পর ঃ বাড়ির সাধারণ খাবার।

যারা প্রতিদিন ৩ থেকে ৪ ঘণ্টা একনাগারে পরিশ্রম করে

খাদ্য দ্রব্য প্রতিদিনের হিসাব	১২-১৪ বছর ছেলেদের জন্য	১২-১৪ বছর মেয়েদের জন্য	১০-১২ বছর	৮-৯ বছর
			ছেলে ও মেয়েদের জন্য	
ভাত	৫০০গ্রাম	৫০০গ্রাম	৩২০গ্রাম	২৫০গ্রাম
ডাল (মুসুর)	১০০গ্রাম	১০০গ্রাম	১০০গ্রাম	৬০গ্রাম
আলু (বড়) সেদ্ধ	১খানা	১খানা	১খানা	অর্ধেক
অন্যান্য তরকারী	৭৫গ্রাম	৭৫গ্রাম	৭৫গ্রাম	৫০গ্রাম
শাকপাতা, সবজি	১০০গ্রাম	২০০গ্রাম	১০০গ্রাম	৭০গ্রাম
ফল (কলা, আপেল)	৩০গ্রাম	৩০গ্রাম	৬০গ্রাম	৬০গ্রাম
দুধ	৫০০মিলি	৫০০মিলি	১লিটার	১লিটার
মাখন	২৫গ্রাম	২০গ্রাম	১৫গ্রাম	১০গ্রাম
ডিমসেদ্ধ	৩খানা	২খানা	২খানা	২খানা
মিষ্টি (সন্দেশ ইত্যাদি)	৩০গ্রাম	৩০গ্রাম	২০গ্রাম	৫০গ্রাম
লেবু	অর্ধেক টুকরো	অর্ধেক টুকরো	১খানা	১খানা
জল	৩-৪লিটার	৩-৪লিটার	৩-৪লিটার	৩-৪লিটার

ডায়েট চার্ট

খেলোয়াড়ের ক্ষেত্রে ঃ

পরিশ্রমী খেলোয়ারদের খাদ্যের মধ্যে প্রোটিন (১০% - ১৫%), ফ্যাট (৩০% - ৩৫%), কার্বোহাইড্রেট (৫০% - ৬০%) হওয়া উচিত।

প্রতিযোগিতা শুরুর আগে ঃ - দুই থেকে আড়াই ঘণ্টা আগে খাবার খেয়ে নিন। মূলত কার্বোহাইড্রেটের প্রোটিন থাকলে তা যেন সহজপাচ্য হয়। মাছ, মাংস বা ফ্যাট কম লাগবে। কারণ হজম হতে ২-৩ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে। তাতে পেট ভারি লাগবে, যা খেলার সময় অস্বস্তির কারণ হয়।

খেলা চলাকালে ঃ - কার্বোহাইড্রেট জাতীয় তরল ও সহজ পাচ্য।

খেলার পরে ঃ- কার্বোহাইড্রেট প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয়। ভাত, রুটি, পুডিং, ডিমসেদ্ধ, মাছ, দুধ, চিজ, ফল ও ফলের রস। যাদের বয়স ১৫-২০ এবং যারা প্রতিদিন ৫ ঘণ্টা করে পরিশ্রম করে (মূলত ফুটবল, সাঁতার, অ্যাথলেটিক্স, হকি, ক্রিকেট, বাস্কেটবল খেলেন) সপ্তাহে ৫ দিন।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

	ছেলেদের	মেয়েদের
সকালে প্র্যাকটিসের দেড় ঘন্টা আগের খাবার।	দুধ (মাঝারি) ১ গ্লাস (১৫০মি. লি.), কলা ২টা, বিস্কুট ২টা	দুধ (মাঝারি) ১ গ্লাস (১৫০ মি. লি.) কলা ২টা, বিস্কুট ২টা।
সকালে ২ঘন্টা প্র্যাকটিস করার পর টিফিন।	ডিমসেদ্ধ ২টি, পাউরুটি ৬পিস, কলা ৩খানা, দুধ (বড় গ্লাস) ২ গ্লাস (৪০০ মিলি), মাখন ১০ গ্রাম, ৫০ মিলি বা ম্যারাথন রানারদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মাখন ১০ গ্রাম, মিষ্টি (সন্দেশ) ৬০ গ্রাম, তরকারী ১০০ গ্রাম, দই (টক) ১০০ গ্রাম, লেবু ২ টুকরো।	ভাত ৩০০ গ্রাম, আলু সেদ্ধ (বড়) ১খানা ম্যারাথন রানারদের জন্য অতিরিক্ত খানা আলু, শাক (নটে, ফুলকপি, ১০০ গ্রাম ছোলার শাক, বরবটি) ডাল (মুসুর) ১০০ গ্রাম, মাছ (১০০ গ্রাম) ২টি, তরকারি ১০০ গ্রাম, দই (টক দই) ১০০ গ্রাম, লেবু ২ টুকরো।
দুপুরের খাবার	ভাত ৩০০ গ্রাম, আলু সেদ্ধ (বড়) ১ খান, ৫০০০ মি. বা ম্যারাথন রানারদের জন্য অতিরিক্ত ১ খানা, শাক (নটে, ফুলকপি, ছোলার শাক) ৬০ গ্রাম, ডাল (মুসুর) ১০০ গ্রাম, মাছ (বড় টুকরো) ২ টো (১০০ গ্রাম)	ভাত ৩০০ গ্রাম, আলু সেদ্ধ (বড়) ১ খানা ম্যারাথন রানারদের জন্য অতিরিক্ত ১ খানা শাক (নটে, ফুলকপি, ১০০ গ্রাম ছোলার শাক, বরবটি), ডাল (মুসুর) ১০০ গ্রাম, মাছ (বড়টুকরো) ২টো (১০০ গ্রাম)।
বিকেলে ২ ঘন্টা প্র্যাকটিস করার পরে খাবার	সপ্তাহে ৩ দিন ১ গ্লাস দুধ (২০০ মিলি), সপ্তাহে ৩ দিন ১ গ্লাস ফলের রস (২০০ মিলি), পাউরুটি ৩-৪ পিস, কলা ২টি, ম্যারাথন রানারদের জন্য অতিরিক্ত মাখন ১০ গ্রাম।	সপ্তাহে ৩ দিন ১ গ্লাস দুধ (২০০ মিলি), সপ্তাহে ৩ দিন ১ গ্লাস ফলের রস (২০০মিলি), পাউরুটি ৩-৪ পিস, কলা ২টি, (ম্যারাথন রানারদের জন্য অতিরিক্ত) মাখন ১০ গ্রাম।
রাত্রের খাবার (ডিনার):	ভাত ৩০০-৪০০ গ্রাম, ডাল ১০০ গ্রাম, তরকারী ১০০ গ্রাম (যেদিনমাংস হবে না। সেদিন সয়াবিনের মাংস ২৫০ গ্রাম সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন), মাছ দু টুকরো সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন) (১৫০ গ্রাম।	ভাত ৩০০, ডাল ১০০ গ্রাম, তরকারি ১০০ গ্রাম (যেদিন মাংস হবে না সেদিন সয়াবিনের), মাংস সপ্তাহে অন্তত ৩দিন ২৫০ গ্র মাছ (সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন) ১৫০ গ্রাম, শাক (নটে, ফুলকপি ছোলা, বরবটি ইত্যাদি) ১০০ গ্রাম।

প্রতিদিন ৪-৫ লিটার জল পান করতে হবে।

প্রাক্তন খেলোয়াড়ের ক্ষেত্রে ঃ যারা ঘন্টাখানেক খেলাধুলা বা অন্য পরিশ্রম করেন প্রথমে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। লিপিড প্রোফাইল, প্রেসার ইত্যাদি সঠিক জানা দরকার।

সকালে খাবার ঃ কলা ২টি, পাউরুটি ৪ পিস, দুধ (২০০ মিলি)।

দুপুরে খাবার ঃ ভাত ২৫০-৩০০ (খেলাধুলা বেশি করলে ভাতের পরিমাণ অল্প বাড়াতে হবে) মাছ, চর্বিহান (৫০ গ্রাম), দই ১০০ গ্রাম, ডাল (মুসুর) ৫০ গ্রাম, সবুজ শাকসব্জি ৭০ গ্রাম, তরকারি ৫০গ্রাম।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

বিকালের খাবার ঃ ফলের রস ১ গ্লাস (২০০ মিলি) অথবা ছানা ৫০ গ্রাম,

রাতের খাবার ঃ রুটি (বড় সাইজের) ৫-৬টা, অথবা ভাত ১৫০-২০০ গ্রাম, ডাল ১০০ গ্রাম, তরকারি ১৫০ গ্রাম, দই ১০০ গ্রাম, অথবা দুধ ১ গ্লাস (২০০ মিলি), সবুজ শাক-সব্জি ৫০ গ্রাম, সপ্তাহে ৩ দিন মাংস ১০০ গ্রাম। জল ৩/৪ লিটার প্রতিদিন।

যারা কম পরিশ্রম করেন (বসে বা দাঁড়িয়ে কাজ করেন)

সকালে — ৩টি রুটি (আটা চালুনিতে না চেলে) ২টি পরোটা/ ৩টি লুচি/ ৩টি টোস্ট (মার্জারিন দিয়ে) একবাটি (৫০ গ্রাম) সবজি, ১ গ্লাস দুধ বা একবাটি দই। বেলা ১১টা নাগাদ ফল (পেয়ারা, পেঁপে, মুসাম্বি) ১টি।

দুপুর — ৩ বাটি ভাত, ১ বাটি ডাল, ১ বাটি সবজি, ৫০-১০০ গ্রাম ওজনের একটি বা দুটি মাছ সঙ্গে এককোয়া পাতিলেবু।

রাতে — স্যালাড (টমেটো, শশা, গাজরসহ), ২-৩টি রুটি, ১ বাটি সবজি, মাছ বা চিকেন (ছাল ছাড়ানো) ১৫০ গ্রাম। পারলে শোয়ার আগে ১ কাপ দুধ।

সুস্থ দেহে সপ্তাহে ২টি বা ৩টি করে ডিম। গাউট/ কোলেস্টেরলের সমস্যা না থাকলে প্রতিদিন।

রাতের খাওয়া ঘুমানোর ২ ঘণ্টা আগে।

যখনই বয়স বাড়ছে, আনুপাতিক হারে খাবারের পরিমাণ কমাতে হবে। ধরুন ৪০-এ ডায়েটের ১০% কমল। ৫০-এ আরও ১০%।

ডায়বেটিকদের ডায়েট চার্ট

	যারা নিরামিষ খায়	যারা আমিষ খায়
ডাল	১০০ গ্রাম	১০০ গ্রাম
রুটি	১০০ গ্রাম	১৪০ গ্রাম
সবুজ শাক	১৫০ গ্রাম	১৫০ গ্রাম
সবজি	৩০০ গ্রাম	৩০০ গ্রাম
তেল/মাখন	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
ফল	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
গরুর দুধ	৫০০ গ্রাম	২৫০ গ্রাম
দই	১০০ গ্রাম	৫০ গ্রাম
মাছ/মুরগির মাংস	—	৫০ গ্রাম
ডিম	—	১টি

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

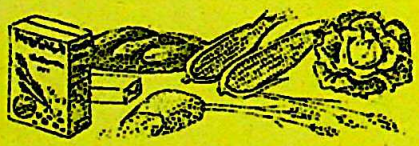
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ভিটামিন-বি — শরীর থেকে শক্তির মুক্তিতে সাহায্য করে এবং লোহিত রক্তকণিকা তৈরী করতে ভিটামিন-বি সাহায্য করে।

ভিটামিন-এ — ত্বক সুস্থ এবং শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক রাখতে এবং চোখ ভাল রাখতে ভিটামিন-এ প্রয়োজন।

ভিটামিন-সি — এমন একটি উপাদান তৈরী করে যা দেহের টিস্যুগুলিকে একত্রে ধরে রাখে এবং রোগের জীবাণু থেকে রক্ষা করে।

ভিটামিন-ডি — শক্ত হাড় ও দাঁত তৈরী করে। দেহের ত্বকে সূর্যকিরণ পড়লে সেখানে ভিটামিন-ডি তৈরী হয়। এছাড়াও কিছু খাদ্যে ভিটামিন-ডি পাওয়া যায়।



ভিটামিন-ই — শুক্রাণু পুনরুৎপাদনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি সবুজ শাকসবজিতে পাওয়া যায়।

ভিটামিন-কে — শরীরের সার পদার্থ উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়।